

LA SANTE MENTALE

Santé mentale en lien avec la santé globale

La santé mentale s'articule en trois dimensions :

- **La santé mentale positive** : le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir d'un individu dans les rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** : elle ne révèle pas forcément un trouble mental. Les symptômes sont le plus souvent de l'anxiété et/ou des épisodes dépressifs. Ils apparaissent le plus souvent dans un contexte ou lors d'un événement déclencheur. Cependant, si les personnes souffrantes ne sont pas accompagnées et leurs symptômes ne sont pas repérés, elles peuvent basculer dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales.
- **Les troubles psychiatriques** sont plus ou moins sévères et relèvent d'une prise en charge médicale ou thérapeutique. Les conséquences liées à ces troubles peuvent mener à des handicaps, des décès prématurés et à de la discrimination et/ou de l'exclusion.



Symptômes chez les enfants de 3 à 11 ans

- **Des pensées négatives sur lui-même** : l'enfant a des paroles négatives ou s'accuse pour des choses hors de son contrôle, il entretient des pensées pessimistes ;
- **Des difficultés à la maison** : l'enfant a des difficultés à s'habiller ou manger seul, il fait de l'énurésie et/ou il s'isole ;
- **Des difficultés scolaires** : l'enfant rencontre des difficultés à se concentrer et ses résultats scolaires sont en baisse, il manque souvent l'école et ses absences sont mal/non justifiées ;
- **Des changements d'humeur** : l'enfant semble malheureux, coupable, inquiet, fâché, craintif, irritable. Il a des idées tristes, il se met en retrait, il s'isole ou a peur. Il est agressif, agité voire hyperactif ou provocateur. Il se sent impuissant, seul et rejeté ;
- **Un changement de comportement** : l'enfant pleure facilement, il est plus calme que d'ordinaire, il réagit de façon disproportionnée, il a des difficultés à s'entendre avec les autres et/ou il a des mouvements répétitifs.

Symptômes chez les jeunes au collège et au lycée

Environ 15 % des collégiens et 14 % des lycéens présentent un risque important de dépression.

Les symptômes principaux du mal-être chez les jeunes sont :

- **Le sentiment de solitude** : environ un quart des élèves interrogés ;
- **Les plaintes psychologiques et somatiques** : telles que des difficultés à s'endormir, de la nervosité, de l'irritabilité, ressenties par entre 4 et 3 élèves du secondaire sur 10
- **Les symptômes dépressifs les plus déclarés** sont le manque d'énergie, le fait de se sentir découragé et la difficulté à réfléchir sont ressentis par entre 5 et 4 élèves du secondaire sur 10, et de manière plus importante chez les lycéens et chez les filles.



Source : éducation.gov

Numéro national souffrance et prévention suicide (tous les jeunes) : Disponible du lundi au dimanche 24h/24, numéro : 3114

L'écoute-famille UNAFAM : Écoute téléphonique anonyme du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00. Et le vendredi de 9h00 à 17h00.
Le numéro : 01 42 63 03 03